



Espagueti y Pesto de Espinaca

Sirve: 8 Porciones

Este plato de espagueti al pesto se hace con espinacas para darle un nuevo giro a un clásico. Cúbralo con queso feta y sírvalo con una ensalada para una comida colorida.

Ingredientes

1 libra espagueti integral no cocido (o su pasta favorita)

1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas y bien escurridas

2 cucharadas aceite de canola

1/4 taza queso Parmesano rallado

2 cucharadas perejil picado

2 clavos ajo

1/2 cucharadita sal

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	294
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	8 mg
Sodio	417 mg
Total de Carbohidrato	45 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	12 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	202 mg
Hierro	2 mg
Potasio	203 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1/4 taza
■ Granos	2 1/2 onzas
■ Lácteo	1/4 taza

1/2 cucharadita albahaca seca

2 cucharadas margarina de recipiente

1/3 taza agua

2 onzas queso feta desmenuzado

Preparación

1. En una licuadora (o procesadora de alimentos), combine la espinaca, el aceite, el queso parmesano, el perejil, el ajo, la sal y la albahaca. Mezcle a velocidad media hasta que quede finamente picado.
2. Derrita la margarina en el agua. Con la licuadora o el procesador encendido, vierta poco a poco la mezcla de margarina derretida hasta que se mezcle.
3. Cocine la pasta según las instrucciones del empaque.
4. Mezcle el pesto con la pasta cocida.
5. Espolvoree queso feta por encima y sívalo.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con pollo a la parrilla, ensalada, leche descremada y rodajas de manzana.

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con granos integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.

Origen: The "Grain Chain"

